

CICLOMARATONIANOS: ¿Y POR QUÉ TANTOS KILÓMETROS?

Artículo publicado en Pedalier nº 19

Antes de entrar de lleno en este mundillo, me parecía increíble que nadie se pudiera tirar siquiera 200 km. sobre la bici salvo que fuera profesional. Entonces, de la mano de mi club, conocí los ciclomaratones, y supe que de 200 se pasaba a 300, a 400, a 600, a 1000 e incluso a 1200. Y hasta a 4000 y pico en Le Tour Ultime. ¿Y por qué tantas horas sobre la bici? me pregunté. La respuesta me la dieron los cicloturistas amantes de la larga distancia: es como una especie de gusanillo el que se va metiendo poco a poco y que te va picando a hacer cada vez más kilómetros. No obstante, se me ocurrió realizar una pequeña encuesta (cerca de 50 personas) para conocer mejor esta forma de montar en bici, que es como una filosofía. Comparado con otra modalidad de cicloturismo distinta, como son las marchas, encuentro que a pesar de esa diferencia la mayoría de los que han hecho ciclomaratones hacen marchas, y ahora me gustaría saber (amenazo con otra encuesta) cuántos “marchosos” han realizado ciclomaratones. Esa diferencia entre ciclomaratones y marchas, coincide la mayoría, estriba en que en las marchas se va a conseguir un tiempo determinado, por tanto hay más competitividad, y en cambio en los ciclomaratones se va más tranquilo y a disfrutar de la compañía.

Alguna que otra estadística

Empecemos por la edad: me sale una media de casi 44 años. Aquí nos encontramos con la primera característica del ciclomaratoniano: no sale (a priori) a correr ni a batir récords, sino a realizar un kilometraje determinado y para ello se lo tiene que tomar con calma, algo mucho más sencillo si tienes cierta madurez que cuando, siendo más joven, tienes la sensación de “ir sobrado” y estás deseando gastar energía. También coincide que la edad de comienzo en la bici de forma habitual es tardía (alrededor de los 26 años). La mayoría no han competido nunca, pero curiosamente sí hay unos cuantos que lo hicieron. Y es que, como en todo, lo que en principio puede parecer una actividad tranquila no depende de cómo la plantees, sino de quien la realice. Por ello (aunque son los menos), también en esta modalidad nos encontramos gente con ganas de competir. Pero ¡ojo! no necesariamente quien compitió quiere seguirlo haciendo. Algunos de los que han competido siguen con su filosofía e intentan hacer cada vez menos tiempo, pero hay otros que no compitieron nunca e intentan superarse a sí mismos bajando su marca personal en los ciclomaratones.

Dedicarse a esta modalidad ciclista exige mucha dedicación. Por tanto, podría pensarse que a quien tiene esta afición le sobra tiempo, vamos, que por lo menos es funcionario con jornada intensiva. Pues no es así. La media de horas sale superior a la jornada estándar; más de 41 a la semana. Además, la mayoría tiene una profesión para la que se necesitan licenciaturas (médicos, ingenieros, abogados, farmacéuticos, físicos, profesores, informáticos, economistas...) o una buena cualificación (electricistas, mecánicos, bomberos, técnicos de la construcción, graduados sociales).

Más datos: a pesar de esa nada desdeñable jornada laboral, consiguen sacar tiempo para hacer una media de tres o cuatro salidas a la semana, y unos 10000 km. al año, entre los que se cuentan asimismo una media de cuatro marchas y tres ciclomaratones. En el caso del año 2007, dado que se celebraba la PBP, el número de ciclomaratones es mayor: unos cinco, uno más de los necesarios para dicha prueba, que tenía intención de hacer (al cierre de la encuesta aún no se había celebrado) alrededor de la mitad de los encuestados.

Motivación

Planteé dos preguntas para conocer la motivación:

- ¿Qué es lo que más te gusta de los ciclomaratones?
- ¿Qué es lo que más te motiva de los ciclomaratones?

Y no siempre lo que más te gusta es lo que más te motiva. A la primera pregunta me han contestado:

- El ambiente y estar con los amigos.
- Viajar y conocer sitios distintos.
- La superación de mí mismo, el reto.

La primera contestación es la más repetida con diferencia. Coincide con esta circunstancia el hecho de que la mayoría de los que se han metido en esto lo han hecho porque un amigo les enganchó. Un ciclomaratón, en la mayoría de los casos, es como un acto social: desayunas tu pinchito o bocata en un bar de un pueblo que igual no visitas más que en bici, comes en otro, bajas la comida dando pedales y a media tarde otro refrigerio. En un 300 sales con la noche, y cuando pasas de esta distancia te adentras en la misma, con sus misterios y sus cuestas que no sientes porque no las ves, ni sabes a qué velocidad subes o bajas a menos que lleves un velocímetro con luz. Y en un 600, el acto social se extiende a una cena, unas horas durmiendo en el hotel, un desayuno y otro día más con los colegas.

Mientras que a esa primera pregunta las contestaciones fueron más o menos similares, a la segunda han sido mucho más variadas, y nos pueden dar una idea del carácter de quien responde, en función de qué es lo que más les motiva a hacer ciclomaratones:

- *Los que andan un poco agobiados en su vida cotidiana:* quitarme el estrés, liberar la mente, como válvula de escape.
- *Los que se lo pasan pipa:* divertirme, disfrutar de la bici más tiempo, por romper la monotonía y porque me gusta la bici (simple y llanamente).
- *Los sanos:* cuidar la salud, estar en forma y porque este deporte se puede practicar a cualquier edad.
- *Los del reto:* superarme, bajar una marca, lograr mis objetivos, sacrificarme, rozar los límites, competir.
- *Los más profundos:* aprender a superar momentos difíciles de la vida real, vencer frustraciones.
- *Los enganchados:* no puedo vivir sin la bici.
- *Los sociables:* estar con los amigos.
- *Los sencillos:* lo que me motiva a hacer un ciclomaratón es, ni más ni menos que... acabarlo.

Malos momentos

¿Cómo haces para superar los malos momentos? Era otra de las preguntas de la encuesta. Y en las respuestas que me han dado he encontrado implícitas técnicas psicológicas que he detallado en anteriores números y que puede que hayan aprendido, o puede que sean espontáneas. Pongo las contestaciones tal cual las han expresado:

Parada de pensamiento:

- Concentrándome en pedalear.
- Buscando pensamientos positivos.
- Intentando pensar en otra cosa, cantar, hablar con el compañero.

- No dejando que mi neurona piense en ello, distraerla, no puede hacer dos cosas a la vez (bueno, esto es discutible).
- Pensar que pasará.
- Me digo que paciencia, que hay que regular para no reventar, que ya llegarán los buenos momentos, que cuando llegue arriba podré disfrutar del recuerdo de la subida o la distancia hecha, etc.
- No pensando mucho en lo mal que lo estás pasando, tengo que cumplir este entrenamiento y ya está.
- Parando en un bar.

Autoinstrucciones:

- No hay dolor), ignorarlo (CicloRambo Versión I).
- Sufrir y pensar que puedo con todo, que tengo que terminar como sea (CicloRambo Versión II).
- Seguir, que para eso hemos venido.
- Tirando para adelante .
- No tengo malos momentos porque voy manteniendo conversaciones conmigo mismo desde la salida porque mentalmente tienes que ser fuerte (esto sí que es un entrenamiento psicológico de nota).
- Por voluntad fuerte, que c..., la cuesta hay que subirla de los primeros, ser positivo mentalmente.
- Mi lema es cuando empiezo algo siempre lo acabo.
- Si hay que llegar se llega, que para eso hay todo el tiempo del mundo. Si no hay que llegar, se para y punto.

Un poco de *relajación*:

- Aflojando y poco a poco
- Con calma y tranquilidad.
- Regular el esfuerzo y no quemarme.
- Paciencia.
- Conservar la calma, ver cuál es el problema e intentar solucionarlo.
- Mucha paciencia y lo único que me pregunto es que c.... hago yo aquí (bueno, esto último no ayuda mucho...)

Y algo de *apoyo social*:

- Con la ayuda de los compañeros.

Por otro lado, encuentro supuestos recursos que resultan difíciles de llevar a cabo, así, sin más, como:

- Olvidando el sufrimiento.
- Con espíritu de sacrificio.
- Sacando fuerzas de las pestañas.
- Apretando los dientes.

Las técnicas psicológicas antes mencionadas, entrenándolas bien, pueden aliviar el sufrimiento y aumentar la fuerza, funcionan mucho mejor que apretar los dientes o sacar fuerzas de donde no las hay. Olvidar el sufrimiento es muy difícil si en tu mente no introduces otro pensamiento diferente (acordaros del elefante rojo, Pedalier nº 16).

Otros recursos pueden resultar contraproducentes, por cuanto los pensamientos que te vienen a la cabeza te pueden provocar más estrés y con ello minar tu fuerza. Pongo la frase y explico por qué a continuación:

- *Aguantando mecha, y examinar por qué llegas a ese mal momento:* si intentas analizar la situación cuando te encuentras mal, vas a magnificar todo lo malo. Es preferible realizar esa valoración una vez hayas superado el mal momento.

- *Llorar y pensar en la familia, después de tanto tiempo sacrificado tengo que acabar:* esto sólo sirve para generarte más estrés aún.

- *Recordando malos momentos de mi vida no deportiva:* puede ocurrirte lo mismo que en el caso anterior.

Por último, hay quien duda de que existan malos momentos en una actividad voluntaria, cosa que daría lugar a un intenso debate, y es que ya lo dice el refrán: *sarna con gusto no pica, pero mortifica*. Que lo hagas porque quieres no implica que no sufras ¿verdad?

Quiero agradecerlos a todos los que habéis participado en esta encuesta, vuestra colaboración, no se trata de un estudio científico pero si revela muchas cosas muy interesantes y de mucha utilidad para todos. ¡Muchísimas gracias!